

Веремеева А.А., Зархина В.К.

**ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ
НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ БГМУ**
Научный руководитель: канд. биол. наук, ассист. Шинкевич Е.П.
Кафедра гигиены детей и подростков
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Тема дистанционного обучения стоит очень остро в современном мире из-за необходимости проведения карантинных мер. В связи с пандемией, многие университеты были вынуждены перейти на дистанционное обучение, в том числе и БГМУ. Безусловно, это повлияло на эмоциональное здоровье студентов, впервые столкнувшихся с такой формой образования.

Цель: провести анализ влияния дистанционного обучения на эмоциональное здоровье студентов медицинского университета в течение пандемии.

Материалы и методы. Информация получена на основе интернет-анкетирования среди студентов БГМУ. В анкетировании приняли участие 100 студентов (77,6% девушек, 22,4% парней), из них большинство учащихся на медико-профилактическом факультете (51,7%), а так же студенты лечебного (36,2%), педиатрического (6,9%), стоматологического факультетов (3,4%) и МФИУ (1,7%).

Результаты и их обсуждение. Перед респондентами был поставлен определенный список вопросов, в котором они отразили свое мнение. В ответах звучали как положительные, так и отрицательные стороны дистанционного обучения. 43,4% опрошенных страдали бессонницей во время очного обучения, что отражает недостаток сна. Однако, было отмечено, что во время дистанционного обучения 96,5% тратили на сон более 7 часов, что способствовало лучшему усвоению материала и благоприятному эмоциональному фону. Так же было выявлено увеличение стрессоустойчивости и снижение раздражительности. Из-за увеличения свободного времени у студентов появилось больше возможности для саморазвития и снижения напряжения. У 35,1 % напряжение отсутствовало вовсе, а оставшиеся снимали его прогулками, занятиями спортом, чтением, медитацией, компьютерными играми. 93% респондентов адаптировались к дистанционному обучению быстро, не испытывая недостатка в общении. Однако, из-за специфики такой формы образовательного процесса у 75,4% отмечалось волнение на экзаменах и итоговых тестах из-за технических факторов. У 73,7% были проблемы с интернетом, что в некоторых случаях влияло на процесс обучения, но большинство преподавателей относились с пониманием. Из положительных сторон можно обозначить: отсутствие необходимости траты времени и финансов на переезды между корпусами и кафедрами, перевод лекций в дистанционную форму. Большинство студентов отметили следующие отрицательные стороны: недостаточное количество практических навыков, сложности с мотивацией в изучении учебного материала, некорректное составление тестовых заданий, а так же нехватка времени на тестирование, неподготовленность преподавательского состава в техническом плане.

Выводы. В результате исследования было установлено, что дистанционное обучение влияет положительно на эмоциональное здоровье студентов. Отсутствие напряжения, волнения, бессонницы, уменьшение уровня стресса – эти факторы приводят к снижению развития эмоционального выгорания, тревоги, депрессии, а так же увеличению положительных эмоций.